

もっと知ろう『がん』のこと

～『異常を感じてから、病院に行けば大丈夫』と思っていないか？～

申込み・問合せ 八代市保健センター ☎32-7200
鏡保健センター ☎52-5277



日本人の約**2**人に**1**人が『がん』にかかっています。

そして、**3**人に**1**人が『がん』で亡くなっています。

皆が『その1人』になるとは思っていない。



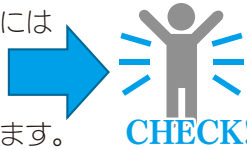
ところが、**5～7**割の人が『がん検診』を受けていません。

ですが、検診を受けなければ、

あなたが『その1人』かどうかはわかりません。



私たちを乗せて走る車には
車検があります。
定期点検を忘れると、
大きな事故につながります。



私たちも健康な体を維持するためには、
定期的な検診が大切です。
特にがんは自覚症状がない早期に
発見することが大切です。



各がん検診の自己負担額（複合検診）・対象年齢・受診間隔

検診名	自己負担額	対象年齢	受診間隔		
胃がん検診	1,400円	40歳以上	1年1回		
大腸がん検診	500円				
肺がん(結核)検診	300円				
乳がん検診	1,100円(1方向)	20歳以上	1～2年1回		
	1,500円(2方向)				
子宮頸がん検診	1,200円			40歳以上	1年1回
腹部超音波検診	1,100円				

※乳がん検診1方向：50歳以上、乳がん検診2方向：40歳～49歳

市の助成で「がん検診」がお得に

40歳の女性が本市の複合健診で全ての
がん検診※1を受けた場合の検診料金は・・・

※1 肺がん・結核検診、大腸がん検診、胃がん検診、乳がん検診、
子宮頸がん検診と腹部超音波検診

検診にかかる費用

26,654円

本市の検診を
利用した場合の
自己負担額

6,000円

熱中症予防で 暑い夏から身を守りましょう

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、緊急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症を予防するために、暑さに負けない体づくりが大切です。日頃から適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利
用する
- ・室温をこまめに確認する

外出時には・・・

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰を利用し、こまめな休息をとる
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために・・・

- ・通気性のよい吸湿性・速乾性のある
服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、
体を冷やす

こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分・経
口補水液などを補給する

● 熱中症の症状 ●

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・
筋肉のこむら返り・気分不良・
頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感など

